

Краснодарский край Крыловский район ст-ца Крыловская  
Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Краснодарского края специальная (коррекционная)  
школа-интернат ст-цы Крыловской

УТВЕРЖДЕНО:

решением педсовета

протокол № 1 от 17.08.2020 года

Председатель педсовета

А.А. Детко

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению  
«Дорога безопасности»

**Уровень образования (класс)** начальное общее образование 1-4 класс

**Количество часов** 1 класс - 33 часа, 1 час в неделю;

2 класс - 34 часа, 1 час в неделю;

3 класс - 34 часа, 1 час в неделю;

4 класс - 34 часа, 1 час в неделю

**Учитель:** Кащенко Людмила Викторовна

**Программа разработана на основе**

Рабочая программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Крыловской, утвержденной на педагогическом совете №1 от 17.08.2020 г.

## 1.Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дорога безопасности» составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

2. Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15), ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дорога безопасности» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дорога безопасности» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального

благополучия и успешности человека.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### 1. *Формирование:*

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;

### 2. *Обучение:*

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- упражнениям сохранения зрения.

## **2.Общая характеристика учебного предмета курса**

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дорога безопасности» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дорога безопасности», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй - поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дорога безопасности» состоит из четырёх частей:

**1 класс «Первые шаги к здоровью»:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

- 2 класс** «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс** «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс** «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

### **3.Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.**

Программа внеурочной деятельности «Дорога безопасности» рассчитана на 135 часов и предполагает проведение 1 занятия в неделю, которое состоит из теоретической и практической части. Срок реализации 4 года.

- 1-й класс - в объёме 1 час в неделю,
- 2-й класс - в объёме 1 час в неделю,
- 3-й класс - в объёме 1 час в неделю,
- 4-й класс - в объёме 1 час в неделю.

### **4.Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Дорога безопасности».**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные учебные действия.

#### **Личностные результаты:**

- Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни
- Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- Развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- Формирование готовности к самостоятельной жизни.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дорога безопасности» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о "полезных" и "вредных" продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать "полезные" и "вредные" продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- знать правила оказания первой медицинской помощи при кровотечении,

удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

## **5.Содержание учебного предмета, курса**

### **1 класс**

#### ***1.Введение «Вот мы и в школе».***

Дорога к доброму здоровью. Здоровье в порядке- спасибо зарядке. В гостях у Мойдодыра.

Чтение и анализ стихотворения К. Чуковский «Мойдодыр». Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

#### ***2.Питание и здоровье***

Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Культура питания. Приглашаем к чаю. Ю.Тувим «Овощи» ( беседа «Умеем ли мы правильно питаться?». Беседа «Как и чем мы питаемся». Викторина «Красный, жёлтый, зелёный»

#### ***3.Моё здоровье в моих руках***

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Полезные и вредные продукты.

Чтение и анализ стихотворения «Ручеёк». Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Как обезопасить свою жизнь.

#### **День здоровья**

«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим». В здоровом теле здоровый дух.

#### ***4.Я в школе и дома***

Мой внешний вид -залог здоровья. Зрение - это сила. Осанка - это красиво. Весёлые переменки. Здоровье и домашние задания. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.

#### ***5. Чтоб забыть про докторов***

"Хочу остаться здоровым. Вкусные и полезные вкусности День здоровья

«Как хорошо здоровым быть»

«Как сохранять и укреплять свое здоровье» **6.Я и**

#### ***моё ближайшее окружение***

Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Вредные и полезные привычки. "Я б в спасатели пошел"

### **7.«Вот и стали мы на год взрослей»**

Опасности летом (просмотр видео фильма). Первая доврачебная помощь.

Вредные и полезные растения. Инсценировка: русская народная сказка «Репка».

Чему мы научились за год.

## **2 класс**

### **1.Введение «Вот мы и в школе».**

Что мы знаем о ЗОЖ. По стране Здоровейке. **В** гостях у Мойдодыра. **Я** хозяин своего здоровья

### **2.Питание и здоровье**

Правильное питание - залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. Этикет. Инсценировка «**Я** выбираю кашу». «Что даёт нам море».

Светофор здорового питания.

### **3.Моё здоровье в моих руках**

Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях День здоровья «Будьте здоровы»

Иммунитет. Беседа "Как сохранять и укреплять свое здоровье". Спорт в жизни ребёнка. Слагаемые здоровья

### **4.Я в школе и дома**

Я и мои одноклассники. Почему устают глаза? Гигиена позвоночника.

Сколиоз. Шалости и травмы. «**Я** сажусь за уроки» Переутомление и утомление. Умники и умницы.

### **5. Чтоб забыть про докторов**

С. Преображенский «Огородники». Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)

День здоровья

«Самый здоровый класс»

«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы **6. Я и моё ближайшее окружение**

Мир эмоций и чувств. Вредные привычки. «Веснянка». В мире интересного 7.

### **«Вот и стали мы на год взрослей»**

Я и опасность. Чем и как можно отравиться. Инсценировка А.Колобова

«Красивые грибы». Первая помощь при отравлении

Наши успехи и достижения.

## **3 класс**

### **1.Введение «Вот мы и в школе».**

«Здоровый образ жизни, что это?». Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра «Остров здоровья».

### **2. Питание и здоровье**

Игра «Смак». Правильное питание -залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить «Чудесный сундучок»

### **3.Моё здоровье в моих руках**

Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия.

День здоровья

«Хочу остаться здоровым». Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Беседа "Как сохранять и укреплять свое здоровье". Экскурсия «Природа - источник здоровья». «Моё здоровье в моих руках».

#### **4.Я в школе и дома**

Мой внешний вид -залог здоровья. «Доборечие».

Инсценировка С. Преображнский «Капризка». «Бесценный дар- зрение». Гигиена правильной осанки. «Спасатели, вперёд!»

#### **5.Чтоб забыть про докторов**

Шарль Перро «Красная шапочка». Движение это жизнь День  
здоровья

«Дальше, быстрее, выше»

«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусыности **6.Я и моё ближайшее окружение**

Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Чтение и анализ сказки А.С.Пушкина «Сказка о рыбаке и рыбке». В мире интересного.

#### **7. «Вот и стали мы на год взрослей»**

Я и опасность .Лесная аптека на службе человека. Игра

«Не зная броду, не суйся в воду».

Чему мы научились и чего достигли.

### **4 класс**

#### **1.Введение «Вот мы и в школе».**

«Здоровье и здоровый образ жизни». Правила личной гигиены

Физическая активность и здоровье. Как познать себя. **2.Питание и здоровье**

Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Секреты здорового питания. Рацион питания «Богатырская силушка»

#### **3.Моё здоровье в моих руках**

Домашняя аптечка. «Мы за здоровый образ жизни». Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». «Береги зрение смолоду». Как избежать искривления позвоночника.

Отдых для здоровья. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье

#### **4.Я в школе и дома**

«Мы здоровьем дорожим - соблюдая свой режим». Класс не улица ребята **И** запомнить это надо!» Инсценировка: «Спешите делать добро»

Что такое дружба? Как дружить в школе? Мода и школьные будни. Делу время, потехе час.

#### **5. Чтоб забыть про докторов**

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. День  
здоровья

«За здоровый образ жизни».

Кукольный спектакль. Преображенский «Огородники».

«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусыности

#### **6.Я и моё ближайшее окружение**

Размышление о жизненном опыте. Вредные привычки и их профилактика Школа и моё настроение. В мире интересного.

#### **7. «Вот и стали мы на год взрослей»**

Я и опасность. Игра «Мой горизонт». Гордо реет флаг здоровья «Умееете ли вы вести здоровый образ жизни».

## 6. Тематическое планирование

### 1 класс

| №<br>п/п | Раздел<br>программы                  | Тема занятия                                                                  | Количес<br>тво<br>часов | Основные виды деятельности                                                                                                                                   | Формы<br>организации<br>образовательной<br>деятельности                                                                                                                                                             |
|----------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Введение «Вот мы и в школе»<br>(4ч.) | Практическое занятие «Дорога к доброму здоровью»                              | 1                       | Слушание объяснений учителя. Знакомство с правилами и нормами культурного общения в школе. Построение взаимоотношений «педагог - ученик», «ученик - ученик». | При проведении занятий используются индивидуальная, групповая и коллективная формы организации деятельности обучающихся, а также работа в парах. Часто применяемыми формами занятий являются игры, беседы, конкурсы |
| 2        |                                      | Практическое занятие «Здоровье в порядке- спасибо зарядке!»                   | 1                       | Слушание объяснений учителя. Знакомство с правилами представления себя в обществе. Ответы на вопросы учителя.                                                |                                                                                                                                                                                                                     |
| 3        |                                      | «В гостях у Мойдодыра».<br>(чтение и анализ стих-я К. Чуковского «Мойдодыр»). | 1                       | Слушание объяснений учителя. Знакомство с правилами поведения за столом, понятием «хорошие манеры». Ответы на вопросы викторины по теме.                     |                                                                                                                                                                                                                     |
| 4        |                                      | Праздник чистоты<br>«К нам приехал Мойдодыр».                                 | 1                       | Слушание объяснений учителя. Знакомство с правилами приёма гостей и нормами поведения в гостях. Составление предложений по сюжетным картинкам.               |                                                                                                                                                                                                                     |
| 5        | Питание и здоровье (5ч.)             | «Витаминная тарелка на каждый день».                                          | 1                       | Участие в дискуссии «Что такое витамины и для чего они нужны<br>Участие в конкурсе рисунков «Витамины наши друзья и помощники». .                            |                                                                                                                                                                                                                     |

|    |                                 |                                                            |   |                                                                                                                                                                                             |
|----|---------------------------------|------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6  | Моё здоровье в моих руках (7ч.) | Практическое занятие. «Культура Питания»                   | 1 | Участие в беседе «Как правильно питаться. Питание – необходимое условие для жизни человека                                                                                                  |
| 7  |                                 | Беседа «Умеем ли мы правильно питаться».                   | 1 | Участие в дискуссии: « Продукты полезные и вредные для здоровья человека»                                                                                                                   |
| 8  |                                 | Занятие: «Приглашаем на чай»                               | 1 | Знакомство с церемонией чаепития у разных народов. Чаепитие в группе.                                                                                                                       |
| 9  |                                 | Викторина «Красный, жёлтый, зелёный».                      | 1 | Участие в викторине «Красный, жёлтый, зелёный» (угадывание витаминов).                                                                                                                      |
| 10 |                                 | «Соблюдаем мы режим быть здоровыми хотим».                 | 1 | Участие в дискуссии «Режим дня. Когда и что надо делать в течение дня».                                                                                                                     |
| 11 |                                 | Занятие: «Мой режим дня».                                  | 1 | Составление режима дня.                                                                                                                                                                     |
| 12 |                                 | Чтение и анализ стихотворения «Ручеёк».                    | 1 | Чтение и анализ стихотворения «Ручеёк».                                                                                                                                                     |
| 13 |                                 | Занятие «Сезонные изменения и как их принимает человек».   | 1 | Участие в дискуссии «Сезонные изменения. Что такое сезонные изменения в природе как их принимает человек. Участие в сюжетно-ролевой игре: «Одежда человека и соответствие её временам года» |
| 14 |                                 | «Как обезопасить свою жизнь»<br>Практическое занятие.      | 1 | Участие в дискуссии «Что такое безопасность. Какие опасности подстерегают нас вокруг».                                                                                                      |
| 15 |                                 | День здоровья<br>«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» | 1 | «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».                                                                                                                                                 |

|    |                        |                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                        | Практическое занятие.                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 16 |                        | В здоровом теле здоровый дух<br>Практическое занятие                            | 1 | Участие в беседе «В здоровом теле –здоровый дух». Знакомство с практическими рекомендациями как себя закалить.                                                                                                                 |  |
| 17 | Я в школе и дома (6ч.) | «Мой внешний вид – залог здоровья».                                             | 1 | Участие в беседе «Мой внешний вид дома и в школе. Как внешний вид влияет на наше здоровье»                                                                                                                                     |  |
| 18 |                        | «Зрение – это сила».                                                            | 1 | Прослушивание беседы «Глаза -главные помощники человека. Как защищены глаза. Строение глаз.Почему зрение портится». Выполнение зарядки для глаз.                                                                               |  |
| 19 |                        | «Осанка – это красиво».<br>Практическое занятие.                                | 1 | Прослушивание беседы «Что такое осанка. Красивая и правильная осанка- это здоровье. На что влияет неправильная осанка». Знакомство с рекомендациями «Как сохранить осанку красивой.Выполнение упражнений по сохранению осанки. |  |
| 20 |                        | «Весёлые перемены».<br>Практическое занятие.                                    | 1 | Прослушивание рассказа «Для чего нужны перемены». Повторение правил поведения на перемене. Чтение стихотворения Б.Заходера «Перемена».                                                                                         |  |
| 21 |                        | «Здоровье и домашние задания»                                                   | 1 | Знакомство с рекомендациями по правильной подготовке домашнего задания. Участие в игре викторине «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим,все болезни победим». Подвижные игры на свежем воздухе.                              |  |
| 22 |                        | «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим». Игра-викторина. | 1 | Прослушивание рассказа учителя «Что препятствует нашему здоровью». Знакомство с рекомендациями «Как остаться здоровым».                                                                                                        |  |

|    |                                       |                                                                                                 |   |                                                                                                                                                         |
|----|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23 | Чтоб забыть про докторов (4ч.)        | “Хочу остаться здоровым”.                                                                       | 1 | Прослушивание рассказа учителя «Какие вкусности полезные и вредные для здоровья. Сколько и чего надо есть».                                             |
| 24 |                                       | Вкусные и полезные вкусности<br>Практическое занятие                                            | 1 | «Как хорошо здоровым быть» Практическое занятие<br>Отгадывание загадок.Рисование «Здоровое питание» (Конкурс рисунков).                                 |
| 25 |                                       | День здоровья<br>«Как хорошо здоровым быть»<br>Практическое занятие                             | 1 | Практическое занятие.                                                                                                                                   |
| 26 |                                       | «Как сохранять и укреплять свое здоровье».<br>Практическое занятие.                             | 1 | Размышление о здоровье «Как сохранять и укреплять своё здоровье. Дай совет другу».                                                                      |
| 27 | Я и моё ближайшее окружение (3ч.)     | «Моё настроение. Передай улыбку по кругу». Выставка рисунков «Моё настроение» (день вежливости) | 1 | Участие в игре «Добрые слова»<br>Выполнение рисунков к выставке «Моё настроение».                                                                       |
| 28 |                                       | «Вредные и полезные привычки»                                                                   | 1 | Участие в дискуссии «Какие привычки можно назвать полезными. Как они влияют на здоровье»                                                                |
| 29 |                                       | “Я б в спасатели пошел”. Ролевая игра                                                           | 1 | Ролевая игра                                                                                                                                            |
| 30 | Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.) | «Опасности летом» (просмотр видео фильма)                                                       | 1 | Прослушивание рассказа учителя«Где можно встретить Опасности». Участие в ролевой игре «Я б в спасатели пошёл». Просмотр видео фильма «Опасности летом». |
| 31 |                                       | «Первая доврачебная помощь»Практическое занятие.                                                | 1 | Знакомство со способами оказания доврачебной помощи (при порезе, ушибе, вывихе, переломе).                                                              |
| 32 |                                       | Вредные и полезные                                                                              | 1 | Прослушивание рассказа учителя                                                                                                                          |

|    |  |                                                      |    |                                                  |  |
|----|--|------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------|--|
|    |  | растения.                                            |    | «Вредные и полезные растения».                   |  |
| 33 |  | Инсценировка:<br>русская народная<br>сказка «Репка». | 1  | Инсценировка русской народной<br>сказки «Репка». |  |
|    |  | Итого                                                | 33 |                                                  |  |

## 2 класс

| №<br>п/п | Раздел программы                         | Тема занятия                                                                                                                     | Количес<br>тво<br>часов | Основные виды деятельности                                                                                                         | Формы<br>организации<br>образовательной<br>деятельности                                                                                                                                                                                                             |
|----------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Введение «Вот мы<br>и в школе».<br>(4ч.) | Что мы знаем о<br>ЗОЖ Участие в<br>дискуссии «Что<br>мы<br>знаем о ЗОЖ.<br>Что входит в<br>понятие<br>«Здоровый образ<br>жизни». | 1                       | ЗОЖ Участие в дискуссии «Что мы<br>знаем о ЗОЖ. Что входит в понятие «Здоровый образ<br>жизни».                                    | При проведении<br>занятий<br>используются<br>индивидуальная,<br>групповая и<br>коллективная<br>формы<br>организации<br>деятельности<br>обучающихся, а<br>также работа в<br>парах.<br>Часто<br>применяемыми<br>формами занятий<br>являются игры,<br>беседы, конкурсы |
| 2        |                                          | По стране<br>Здоровейке.                                                                                                         | 1                       | Участие в дискуссии «Какие жители населяли бы<br>нашу страну. Выполнение рисунков «Страна<br>Здоровейка».                          |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3        |                                          | В гостях у<br>Мойдодыра                                                                                                          | 1                       | Прослушивание рассказа учителя «Наша гигиена: как<br>её соблюдать». Чтение стихотворения Э.Успенского<br>«Очень страшная история». |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4.       |                                          | Я хозяин своего<br>здоровья                                                                                                      | 1                       | Участие в викторине « Я хозяин своего здоровья»(<br>что мы знаем о здоровье. Как своё здоровье<br>укрепить).                       |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 5.       | Питание и здоровье<br>(5ч.)              | Правильное<br>питание – залог<br>здоровья. Меню<br>из трех блюд на                                                               | 1                       | Прослушивание рассказа «Правильное питание -<br>залог Здоровья. Режим питания. Пищевая тарелка».<br>Составление меню на день.      |                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|    |                                 |                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|----|---------------------------------|---------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                                 | всю жизнь.                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| 6. |                                 | Культура питания. Этикет.                         | 1 | Участие в дискуссии «Культура питания. Как и где мы едим. Как есть правильно». Участие в викторине «Правила поведения за столом».                                                                                                            |  |
| 7  |                                 | Занятие «Я выбираю кашу».                         | 1 | Прослушивание рассказа учителя «Какие бывают каши. Как они влияют на пищеварение» Знакомство со сказками «Горшочек каши», «Каша из топора», «Мишкина каша».                                                                                  |  |
| 8  |                                 | «Что даёт нам море»                               | 1 | Участие в дискуссии «Что даёт нам море. Съедобные морские растения и животные. Йод.»<br>Участие в викторине «В гостях у Нептуна».                                                                                                            |  |
| 9  |                                 | Светофор здорового питания                        | 1 | Составляем своего правильного меню. Рисование продуктов на выбранный витамин .                                                                                                                                                               |  |
| 10 | Моё здоровье в моих руках (7ч.) | Сон и его значение для здоровья человека          | 1 | Участие в беседе «Сон и его значение для здоровья человека. Сон –лучшее лекарство. Что чувствует человек, когда плохо спит». Знакомство с рекомендациями «Что надо делать, чтобы быстро уснуть». Чтение стихотворения С.Михалков «Не спать». |  |
| 11 |                                 | Закаливание в домашних условиях.                  | 1 | Закаливающие процедуры. Шесть признаков здорового закалённого человека. Кто такой долгожитель»                                                                                                                                               |  |
| 12 |                                 | День здоровья                                     | 1 | Участие в эстафете «Сильнее быстрее, выше».                                                                                                                                                                                                  |  |
| 13 |                                 | Иммунитет.                                        | 1 | Иммунитет Прослушивание рассказа «Иммунитет: что это такое. От чего зависит иммунитет». Знакомство со способами повышения иммунитета.                                                                                                        |  |
| 14 |                                 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 | Участие в беседе «Как сохранять и укреплять своё здоровье. Что такое здоровье. Нужно ли его укреплять и почему. Как его укреплять».                                                                                                          |  |
| 15 |                                 | Спорт в жизни ребёнка.                            | 1 | Участие в дискуссии «Спорт в жизни ребёнка. Какие виды спорта вы знаете, какими занимаетесь и почему. Как спорт влияет на здоровье.                                                                                                          |  |
| 16 |                                 | Слагаемые здоровья                                | 1 | Участие в рассуждении «Почему люди желают друг другу здоровья?»                                                                                                                                                                              |  |

|    |                                   |                                                             |   |                                                                                                                                                                                   |
|----|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17 | Я в школе и дома<br>(6ч.)         | Я и мои одноклассники                                       | 1 | Участие в дискуссии «Я и мои одноклассники. Мы одна дружная семья. Мои отношения с одноклассниками». Выполнение рисунка дружбы.                                                   |
| 18 |                                   | Почему устают глаза?                                        | 1 | Прослушивание рассказа «Почему устают глаза. Как сберечь зрение». Знакомство с правилами бережного отношения к глазам. Выполнение гимнастика для глаз.                            |
| 19 |                                   | Гигиена позвоночника. Сколиоз                               | 1 | Прослушивание рассказа «Гигиена позвоночника. Сколиоз. Откуда взялся сколиоз». Знакомство с правилами поддержания правильной осанки.                                              |
| 20 |                                   | Шалости и травмы.                                           | 1 | Участие в дискуссии «Что такое шалости. К чему могут привести шалости. Как избежать травм».                                                                                       |
| 21 |                                   | «Я сажусь за уроки»<br>Переутомление и утомление.           | 1 | Участие в дискуссии «Переутомление и утомление.                                                                                                                                   |
| 22 |                                   | Умники и умницы.                                            | 1 | Умеешь ли ты готовить уроки». Знакомство с правилами подготовки домашнего задания. Составление своего режима дня. Участие в играх по пройденным темам, решение ситуативных задач. |
| 23 | Чтоб забыть про докторов<br>(4ч.) | С. Преображенский «Огородники»                              | 1 | Чтение рассказа С. Преображенского «Огородники». Участие в дискуссии «Какие овощи полезны. Какие витамины в них содержатся».                                                      |
| 24 |                                   | Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)           | 1 | Выполнение рисунков к выставке «Как защитить себя от болезни».                                                                                                                    |
| 25 |                                   | День здоровья «Самый здоровый класс»                        | 1 | Участие в конкурсах «Силачи», «Самая ловкая», «Самый меткий».                                                                                                                     |
| 26 |                                   | «Разговор о правильном питании»<br>Вкусные и полезные вкусы | 1 | Участие в дискуссии о правильном питании «Вкусные и полезные вкусы».                                                                                                              |
| 27 | Я и моё ближайшее                 | Мир эмоций и                                                | 1 | Участие в дискуссии «Что такое эмоции. Какие                                                                                                                                      |

|    |                                        |                              |    |                                                                                                                                                                                                 |  |
|----|----------------------------------------|------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    | окружение<br>(4ч.)                     | чувств.                      |    | бывают эмоции. Какие бывают чувства. Какие поступки зависят от эмоций и чувств». Выполнение рисунков «Мир эмоций».                                                                              |  |
| 28 |                                        | Вредные привычки             | 1  | Участие в дискуссии: «Какие вредные привычки мы знаем. Можно ли от них избавиться и как их не приобрести»                                                                                       |  |
| 29 |                                        | «Веснянка»                   | 1  | Участие в дискуссии «Весенние празднества. Режим питания в праздники.                                                                                                                           |  |
| 30 |                                        | В мире интересного           | 1  | Знакомство с народными играми и гуляниями.                                                                                                                                                      |  |
| 31 | «Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.) | Я и опасность.               | 1  | Участие в дискуссии: «Укусы насекомых. К чему они могут привести». Знакомство с правилами первой помощи при укусах насекомых.                                                                   |  |
| 32 |                                        | Чем и как можно отравиться.  | 1  | Чтение рассказа А.Колобовой «Красивые грибы». Участие в дискуссии «Чем и как можно отравиться. Что такое пищевое отравление. Какие бывают грибы». Чтение рассказа А.Колобовой «Красивые грибы». |  |
| 33 |                                        | Первая помощь при отравлении | 1  | Знакомство с правилами оказания первой помощи при отравлении.                                                                                                                                   |  |
| 34 |                                        | Наши успехи и достижения     | 1  | Участие в сюжетно-ролевых играх по изученным темам.                                                                                                                                             |  |
|    |                                        | Итого                        | 34 |                                                                                                                                                                                                 |  |

### 3 класс

| № п/п | Раздел программы                 | Тема занятия                     | Количество часов | Основные виды деятельности                                                                                  | Формы организации образовательной деятельности |
|-------|----------------------------------|----------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1     | Введение«Вот мы и в школе» (4ч.) | «Здоровый образ жизни, что это?» | 1                | Участие в дискуссии «Что такое здоровый образ жизни. Все ли мы ведем здоровый образ жизни. Что это значит?» | При проведении занятий используются            |

|    |                                 |                                                                   |   |                                                                                                                                           |                                                                                                              |
|----|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2  |                                 | Личная гигиена                                                    | 1 | Участие в дискуссии «Личная гигиена. Вредные привычки. Надо Быть внимательным к своему здоровью». Чтение Г.Остера «Нет приятнее занятия». | индивидуальная, групповая и коллективная формы организации деятельности обучающихся, а также работа в парах. |
| 3  |                                 | В гостях у Мойдодыра                                              | 1 | Чтение В.Лившина «Тротуар ему не нужен», Б.Заходера «Петя мечтает». Выполнение рисунков «Будем соблюдать правила личной гигиены»          |                                                                                                              |
| 4  |                                 | «Остров здоровья»                                                 | 1 | Создание макета острова здоровья<br>Участие в игре «Питание и здоровье».                                                                  |                                                                                                              |
| 5  |                                 | Игра«Смак»                                                        | 1 | Участие в игре «Смак». Составление меню на завтрак. Приготовление салата, бутерброда.                                                     |                                                                                                              |
| 6  | Питание и здоровье (5ч.)        | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | 1 | Участие в разработке мини-проекта «Правильное питание и здоровье».                                                                        |                                                                                                              |
| 7  |                                 | Вредные микробы                                                   | 1 | Участие в дискуссии «Вредные микробы. Что такое микробы, где они находятся, как попадают в организм. Как победить их.Рисуем микробов      |                                                                                                              |
| 8  |                                 | Что такое здоровая пища и как её приготовить                      | 1 | Участие в дискуссии: «Что такое здоровая пища и как еёприготовить. Что можно есть на завтрак». Выполнение поделки из солёного теста.      |                                                                                                              |
| 9  |                                 | «Чудесный сундучок»                                               | 1 | Участие в викторине «Собираем чудесный сундучок здоровья».                                                                                |                                                                                                              |
| 10 | Моё здоровье в моих руках (7ч.) | Труд и здоровье                                                   | 1 | Участие в дискуссии «Может ли труд влиять на здоровье. Какой труд полезен. Помогаете ли вы родителям»                                     |                                                                                                              |

|    |                        |                                                   |   |                                                                                                                                                                          |  |
|----|------------------------|---------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 11 |                        | Наш мозг и его волшебные действия                 | 1 | Участие в дискуссии «Наш мозг и его полезные действия. Наши помощники: память, мышление воображение. Как их развивать?». Просмотр видеофильма «Быстрое развитие памяти». |  |
| 12 |                        | День здоровья «Хочу остаться здоровым»            | 1 | Участие в эстафете «Хочу остаться здоровым»                                                                                                                              |  |
| 13 |                        | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.         | 1 | Участие в дискуссии «Солнце, воздух и вода -наши лучшие друзья. Закаливающие процедуры. Почему надо закаливать организм?»                                                |  |
| 14 |                        | Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье». | 1 | Участие в дискуссии «Как сохранять и укреплять своё здоровье. Здоровье и его значимость для человека»                                                                    |  |
| 15 |                        | Экскурсия «Природа – источник здоровья»           | 1 | Участие в экскурсии в парк. Рассуждение «Как природа может влиять на здоровье».                                                                                          |  |
| 16 |                        | «Моё здоровье в моих руках»                       | 1 | Участие в викторине «Моё здоровье в моих руках».                                                                                                                         |  |
| 17 | Я в школе и дома (6ч.) | Мой внешний вид –залог здоровья                   | 1 | Участие в дискуссии «Мой внешний вид - залог здоровья. Обувь, платье и жилище быть должны как можно чище. Всегда ли здоровье зависит от гигиены?»                        |  |
| 18 |                        | «Доброречие»                                      | 1 | Участие в дискуссии: «Умеем ли вежливо обращаться друг к другу. Что такое сквернословие?» Решение ситуативных задач.                                                     |  |
| 19 |                        | «Что такое каприз»                                | 1 | Участие в дискуссии «Что такое каприз. Когда дети капризничают. Умение держать себя в руках»                                                                             |  |
| 20 |                        | «Бесценный дар – зрение».                         | 1 | Участие в дискуссии «Бесценный дар – зрение. Как сохранить зрение. Когда обращаются к врачу офтальмологу?». Выполнение зарядки для глаз.                                 |  |
| 21 |                        | Гигиена правильной осанки                         | 1 | Участие в дискуссии «Что такое осанка. Как сформировать правильную осанку. Почему искривляется позвоночник?»                                                             |  |

|    |                                   |                                                             |   |                                                                                                                                             |  |
|----|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 22 |                                   | «Спасатели, вперед!»                                        | 1 | Участие в игре-викторине «Спасатели, вперед!»                                                                                               |  |
| 23 | Чтоб забыть про докторов (4ч.)    | Шарль Перро«Красная шапочка»                                | 1 | Чтение и анализ сказки Шарля Перро«Красная шапочка». Участие в дискуссии «С кем и как можно дружить. Как вести себя с незнакомыми людьми?». |  |
| 24 |                                   | Движение - это жизнь                                        | 1 | Разучивание правил игр на переменах.                                                                                                        |  |
| 25 |                                   | День здоровья «Дальше,быстрее, выше»                        | 1 | Участие в эстафете «Дальше, быстрее, выше».                                                                                                 |  |
| 26 |                                   | «Разговор о правильном питании»<br>Вкусные и полезные вкусы | 1 | Участие в разговоре о правильном питании «Вкусные и полезные вкусы».                                                                        |  |
| 27 | Я и моё ближайшее окружение (4ч.) | Мир моих увлечений                                          | 1 | Участие в дискуссии «Мир моих увлечений. Какие увлечения у детей. Компьютер: друг или враг. Увлечение различными видами спорта».            |  |
| 28 |                                   | Вредные привычки и их профилактика.                         | 1 | Участие в дискуссии «Вредные привычки и их профилактика». Создание проекта «Избавиться от вредной привычки».                                |  |
| 29 |                                   | Добро лучше, чем зло,зависть, жадность.                     | 1 | Участие в дискуссии «Добро лучше, чем зло. Зависть и жадность. Что такое доброта. Кого можно назвать добрым.                                |  |
| 30 |                                   | В мире интересного.                                         | 1 | Просмотр мультфильма «Сказка о рыбаке и рыбке»                                                                                              |  |

|    |                                       |                                       |    |                                                                                                                                                                 |  |
|----|---------------------------------------|---------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 31 | «Вот и стали мы на год взрослей»(4ч.) | Я и опасность.                        | 1  | Участие в дискуссии «Я и опасность. Тепловой удар, солнечный удар: что это такое?» Знакомство с правилами оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударе |  |
| 32 |                                       | Лесная аптека на службе человека      | 1  | Участие в дискуссии «Какие растения лекарственные и почему». Рассматривание гербария.                                                                           |  |
| 33 |                                       | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1  | Участие в игре «Не зная броду, не суйся в воду». Знакомство с правилами поведения на воде и правилами оказания первой помощи утопающему                         |  |
| 34 |                                       | Чему мы научились и чего достигли     | 1  | Участие в итоговом контроле знаний (диагностике). Просмотр кинофильма «Каникулы Петрова и Васечкина».                                                           |  |
|    |                                       | Итого                                 | 34 |                                                                                                                                                                 |  |

#### 4 класс

| № п/п | Раздел программы                        | Тема занятия                     | Количество часов | Основные виды деятельности                                                                                                                                 | Формы организации образовательной деятельности                                                              |
|-------|-----------------------------------------|----------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | «Здоровье и здоровый образ жизни» (3ч.) | Правила личной гигиены           | 1                | Участие в дискуссии «Правила личной гигиены. Какие вредные привычки знаете. Как отучить себя от них. Чтение стихотворения С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!» | При проведении занятий используются индивидуальная, групповая и коллективная формы организации деятельности |
| 2     |                                         | Физическая активность и здоровье | 1                | Участие в дискуссии «Физическая активность и здоровье. Здоровье - это движение». Разучивание народных игр «Городки», «Совушки»                             |                                                                                                             |
| 3     |                                         | Как познать себя                 | 1                | Участие в сюжетно-ролевой игре «Познай себя».                                                                                                              |                                                                                                             |

|    |                                    |                                                             |   |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                |
|----|------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4  | Питание и здоровье<br>(5ч.)        | Питание<br>необходимое<br>условие<br>для жизни<br>человека  | 1 | Участие в дискуссии «Питание-необходимое условие для жизни человека. Что такое диета. Как она влияет на здоровье человека»                                                                             | обучающихся, а также работа в парах.<br><br>Часто применяемыми формами занятий являются игры, беседы, конкурсы |
| 5  |                                    | Здоровая пища для всей семьи                                | 1 | Участие в дискуссии «Здоровая пища для всей семьи. Что значит умеренность и разнообразие. Овощи –кладовая здоровья. Готовим обед из трёх блюд».                                                        |                                                                                                                |
| 6  |                                    | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | 1 | Участие в дискуссии «Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Традиции и обычаи питания в разных странах. История и культура питания на Руси». Знакомство с кулинарными историями. |                                                                                                                |
| 7  |                                    | Секреты здорового питания.<br>Рацион питания                | 1 | Участие в дискуссии «Секреты здорового питания. Рацион питания. Золотые правила питания. Какие продукты разрушают, а какие укрепляют здоровье».                                                        |                                                                                                                |
| 8  |                                    | «Богатырская силушка»                                       | 1 | Текущий контроль знаний. Участие в мини-проекте «Богатырская силушка» .                                                                                                                                |                                                                                                                |
| 9  | Моё здоровье в моих руках<br>(7ч.) | Домашняя аптечка                                            | 1 | Участие в дискуссии «Для чего нужна аптечка. Какие лекарства хранятся в вашей аптечке. Препараты первой медицинской помощи                                                                             |                                                                                                                |
| 10 |                                    | «Мы за здоровый образ жизни»                                | 1 | Отгадывание загадок «Как сохранить и укрепить здоровье.                                                                                                                                                |                                                                                                                |
| 11 |                                    | Марафон<br>Сколько стоит твоё здоровье»                     | 1 | Участие в марафоне «Сколько стоит твоё здоровье и как его оценить?»                                                                                                                                    |                                                                                                                |
| 12 |                                    | «Береги зрение с молодую».                                  | 1 | Участие в дискуссии «Береги зрение смолоду. Травмы глаз. Полезное и вредное для глаз. Полезные продукты для укрепления зрения».                                                                        |                                                                                                                |
| 13 |                                    | Как избежать искривления                                    | 1 | Участие в дискуссии «Как избежать искривление Позвоночника». Выполнение упражнений для                                                                                                                 |                                                                                                                |

|    |                                |                                               |   |                                                                                                                                                     |  |
|----|--------------------------------|-----------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                                | позвоночника                                  |   | профилактики искривления позвоночника.                                                                                                              |  |
| 14 |                                | Отдых для здоровья                            | 1 | Участие в дискуссии «Отдых для здоровья. Делу время – потехе час». Знакомство с правилами отдыха в течении дня.                                     |  |
| 15 |                                | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье         | 1 | Участие в дискуссии «Умеем ли мы отвечать за своё здоровье?»                                                                                        |  |
| 16 | Я в школе и дома (6ч.)         | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»  | 1 | Участие в дискуссии «Режим дня: для чего он нужен. Какой режим оптимален для школьника». Составление своего режима дня.                             |  |
| 17 |                                | «Класс не улица ребята И запомнить это надо!» | 1 | Участие в беседе о правилах поведения в классе. Составление правил поведения в классе                                                               |  |
| 18 |                                | «Спешите делать добро»                        | 1 | Участие в сюжетно-ролевой игре «Спешите делать добро» (Добрые и злые поступки в сказках и наяву). Выделение качеств доброго и злого человека.       |  |
| 19 |                                | Что такое дружба? Как дружить в школе?        | 1 | Участие в дискуссии «Что такое дружба? Как дружить в школе. Как выбирать друзей. Кто может считаться настоящим другом»                              |  |
| 20 |                                | Мода и школьные будни                         | 1 | Участие в дискуссии «Мода и школьные будни. Какая бывает одежда. Требования к школьной одежде. Требование к обуви».                                 |  |
| 21 |                                | Делу время, потехе час.                       | 1 | Участие в викторине «Делу время, потехе час»                                                                                                        |  |
| 22 | Чтоб забыть про докторов (4ч.) | Чтоб болезней не бояться, надо спортом        | 1 | Участие в дискуссии «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Какие виды спорта мы знаем. Какие укрепляют здоровья, а какие наносят вред» |  |

|    |                                            |                                                             |   |                                                                                                                                                                                         |  |
|----|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                                            | заниматься                                                  |   | Просмотр видеофильма «О спорт! Ты мир!»                                                                                                                                                 |  |
| 23 |                                            | День здоровья<br>«За здоровый<br>образ жизни» С             | 1 | Путешествие по<br>станциям «За здоровый образ жизни».                                                                                                                                   |  |
| 24 |                                            | Инсценировка спектакля С.Преображенского «Огородники».      | 1 | Участие в дискуссии «Какие овощи полезны. Какие витамины в них содержатся». Инсценировка спектакля С.Преображенского «Огородники».                                                      |  |
| 25 |                                            | «Разговор о правильном питании»<br>Вкусные и полезные вкусы | 1 | Участие в викторине «Вкусные и полезные вкусы»                                                                                                                                          |  |
| 26 | Я и моё ближайшее окружение (4ч.)          | Размышление о<br>жизненном опыте                            | 1 | Размышление о<br>жизненном опыте «Что такое жизненный опыт. Как человек<br>учится на своих ошибках».                                                                                    |  |
| 27 |                                            | Вредные<br>привычки и их профилактика                       | 1 | Участие в дискуссии «Вредные привычки и их профилактика<br>Что мешает человеку расти здоровыми. Как избавиться от вредных привычек». Выполнение рисунков «Скажем нет вредным привычкам» |  |
| 28 |                                            | Школа и моё настроение                                      | 1 | Участие в дискуссии «Школа и моё настроение. От чего зависит настроение. Как сделать так, чтобы у всех было хорошее настроение».                                                        |  |
| 29 |                                            | В мире интересного                                          | 1 | Участие в тренинге «Лепим своё настроение, лепим свои страхи»                                                                                                                           |  |
| 30 | «Вот и стали мы на год<br>взрослей» ( 5ч.) | Я и опасность.                                              | 1 | Участие в дискуссии «Я и опасность. Какие опасности могут нам встретиться. Опасности в летний период»                                                                                   |  |

|    |  |                                                              |    |                                                                                                           |  |
|----|--|--------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 31 |  | Игра «Мой горизонт»                                          | 1  | Участие в дискуссии «Что такое горизонт. Горизонт здоровья: что это такое». Участие в игре Мой горизонт». |  |
| 32 |  | Гордо веет флаг здоровья                                     | 1  | Участие в дискуссии «Гордо веет флаг здоровья. Что мы знаем о здоровье»                                   |  |
| 33 |  | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»                    | 1  | Участие в дискуссии «Кого можно назвать здоровым чело веком»                                              |  |
| 34 |  | Итоговый контроль знаний Составление книги здоровья из работ | 1  | Прохождение итоговой диагностики знаний. Составление книги здоровья из выполненных за учебный год работ.  |  |
|    |  | Итого                                                        | 34 |                                                                                                           |  |

## 7. Материально-техническое обеспечение программы «Дорога безопасности»

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Дорога безопасности» необходима материально-техническая база:

*Материалы-ю-техническое обеспечение включает:*

*Учебно-методическое обеспечение представлено учебными пособиями для учащихся и методическими пособиями для учителя.*

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. -М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Карасева, Т .В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий// Начальная школа-2005. -№ 11. - С. 75-78
4. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы/ В.И. Ковалько. - М. : Вако, 2004. - 124 с.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических

- комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
6. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
  7. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: / психологические установки и упражнения [Текст] Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. -М.: Владос, 2003. - 112 с.
  8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. - 268 с.
  9. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
  10. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. - М.: 1991. - 120 с.

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания МС

от 14.08.2020 года № 1

руководитель МС

\_\_\_\_\_ Т.А. Алёхина

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ О.А. Толстых

17.08.2020 года